

第1周

2025-2026 下学期 高一（5）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	英语	体育与健康	校本课程	语文	物理
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	校本课程	信息技术	生物学	信息技术	数学
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	地理	历史	校本课程	校本课程	英语
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	语文	数学	校本课程	校本课程	体育与健康
午餐	11:40~12:05					
午会	12:05~12:35					
午间活动	12:35~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	校本课程	化学	体育与健康	校本课程	语文
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	思想政治	语文	体育与健康	英语	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	校本课程	思想政治	艺术	校本课程
大课间	15:30 ~16:00					
第八节	16:00 ~16:40	校本课程		校本课程	校本课程	

第2周

2025-2026 下学期 高一（5）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	英语	体育与健康	校本课程	语文	物理
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	校本课程	信息技术	生物学	信息技术	数学
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	地理	历史	校本课程	校本课程	英语
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	语文	数学	校本课程	校本课程	体育与健康
午餐	11:40~12:05					
午会	12:05~12:35					
午间活动	12:35~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	校本课程	化学	体育与健康	校本课程	语文
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	思想政治	语文	体育与健康	英语	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	校本课程	思想政治	艺术	校本课程
大课间	15:30 ~16:00					
第八节	16:00 ~16:40	校本课程		校本课程	校本课程	

第3周

2025-2026 下学期 高一（5）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	英语	体育与健康	校本课程	语文	物理
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	校本课程	信息技术	生物学	信息技术	数学
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	地理	历史	校本课程	校本课程	英语
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	语文	数学	校本课程	校本课程	体育与健康
午餐	11:40~12:05					
午会	12:05~12:35					
午间活动	12:35~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	校本课程	化学	体育与健康	校本课程	语文
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	思想政治	语文	体育与健康	英语	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	校本课程	思想政治	艺术	校本课程
大课间	15:30 ~16:00					
第八节	16:00 ~16:40	校本课程		校本课程	校本课程	

第4周

2025-2026 下学期 高一（5）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	英语	体育与健康	校本课程	语文	物理
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	校本课程	信息技术	生物学	信息技术	数学
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	地理	历史	校本课程	校本课程	英语
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	语文	数学	校本课程	校本课程	体育与健康
午餐	11:40~12:05					
午会	12:05~12:35					
午间活动	12:35~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	校本课程	化学	体育与健康	校本课程	语文
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	思想政治	语文	体育与健康	英语	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	校本课程	思想政治	艺术	校本课程
大课间	15:30 ~16:00					
第八节	16:00 ~16:40	校本课程		校本课程	校本课程	

第5周

2025-2026 下学期 高一（5）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	英语	体育与健康	校本课程	语文	物理
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	校本课程	信息技术	生物学	信息技术	数学
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	地理	历史	校本课程	校本课程	英语
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	语文	数学	校本课程	校本课程	体育与健康
午餐	11:40~12:05					
午会	12:05~12:35					
午间活动	12:35~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	校本课程	化学	体育与健康	校本课程	语文
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	思想政治	语文	体育与健康	英语	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	校本课程	思想政治	艺术	校本课程
大课间	15:30 ~16:00					
第八节	16:00 ~16:40	校本课程		校本课程	校本课程	

第6周

2025-2026 下学期 高一 (5) 班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	清明节放假	体育与健康	校本课程	语文	物理
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55		信息技术	生物学	信息技术	数学
课间	9:55--10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50		历史	校本课程	校本课程	英语
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40		数学	校本课程	校本课程	体育与健康
午餐	11:40~12:05					
午会	12:05~12:35					
午间活动	12:35~13:05					
第五节	13:05 ~13:45		化学	体育与健康	校本课程	语文
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40		语文	体育与健康	英语	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30		校本课程	思想政治	艺术	校本课程
大课间	15:30 ~16:00					
第八节	16:00 ~16:40		校本课程	校本课程		

第7周 国防教育 4/13~4/17

第8周

2025-2026 下学期 高一 (5) 班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	期中考试			校本课程	信息技术
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55				语文	物理
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50				历史	语文
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40				地理	校本课程
午餐	11:40~12:05					
午会	12:05~12:35					
午间活动	12:35~13:05					
第五节	13:05 ~13:45				校本课程	思想政治
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40				校本课程	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30				校本课程	校本课程
大课间	15:30 ~16:00					
第八节	16:00 ~16:40				体育与健康	

2025-2026 下学期 高一 (5) 班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	英语	体育与健康	校本课程	语文	劳动节放假
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	校本课程	信息技术	生物学	信息技术	
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	地理	历史	校本课程	校本课程	
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	语文	数学	校本课程	校本课程	
午餐	11:40~12:05					
午会	12:05~12:35					
午间活动	12:35~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	校本课程	化学	体育与健康	校本课程	
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	思想政治	语文	体育与健康	英语	
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	校本课程	思想政治	艺术	
大课间	15:30 ~16:00					
第八节	16:00 ~16:40	校本课程		校本课程	校本课程	

2025-2026 下学期 高一 (5) 班 班级课表								
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
第一节	08:00 ~08:40	劳动节放假		校本课程	语文	物理	上课	
大课间	8:40~9:15							
第二节	09:15~09:55			生物学	信息技术	数学		
课间	9:55--10:05							
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50			校本课程	校本课程	英语		
课间	10:50 ~11:00							
第四节	11:00 ~11:40			校本课程	校本课程	体育与健康		
午餐	11:40~12:05							
午会	12:05~12:35							
午间活动	12:35~13:05							
第五节	13:05 ~13:45				体育与健康	校本课程	语文	上课
课间	13:45 ~13:55							
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40				体育与健康	英语	校本课程	
课间	14:40 ~14:50							
第七节	14:50 ~15:30				思想政治	艺术	校本课程	
大课间	15:30 ~16:00							
第八节	16:00 ~16:40				校本课程	校本课程		

第 11 周

2025-2026 下学期 高一 (5) 班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	英语	体育与健康	通用技术学习		
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	校本课程	信息技术			
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	地理	历史			
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	语文	数学			
午餐	11:40~12:05					
午会	12:05~12:35					
午间活动	12:35~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	校本课程	化学			
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	思想政治	语文			
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	校本课程			
大课间	15:30 ~16:00					
第八节	16:00 ~16:40	校本课程				

第 12 周

2025-2026 下学期 高一 (5) 班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	英语	体育与健康	校本课程	语文	物理
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	校本课程	信息技术	生物学	信息技术	数学
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	地理	历史	校本课程	校本课程	英语
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	语文	数学	校本课程	校本课程	体育与健康
午餐	11:40~12:05					
午会	12:05~12:35					
午间活动	12:35~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	校本课程	化学	体育与健康	校本课程	语文
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	思想政治	语文	体育与健康	英语	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	校本课程	思想政治	艺术	校本课程
大课间	15:30 ~16:00					
第八节	16:00 ~16:40	校本课程		校本课程	校本课程	

第 13 周

2025-2026 下学期 高一 (5) 班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	英语	体育与健康	校本课程	语文	物理
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	校本课程	信息技术	生物学	信息技术	数学
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	地理	历史	校本课程	校本课程	英语
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	语文	数学	校本课程	校本课程	体育与健康
午餐	11:40~12:05					
午会	12:05~12:35					
午间活动	12:35~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	校本课程	化学	体育与健康	校本课程	语文
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	思想政治	语文	体育与健康	英语	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	校本课程	思想政治	艺术	校本课程
大课间	15:30 ~16:00					
第八节	16:00 ~16:40	校本课程		校本课程	校本课程	

第 14 周

2025-2026 下学期 高一 (5) 班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	英语	体育与健康	校本课程	语文	物理
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	校本课程	信息技术	生物学	信息技术	数学
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	地理	历史	校本课程	校本课程	英语
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	语文	数学	校本课程	校本课程	体育与健康
午餐	11:40~12:05					
午会	12:05~12:35					
午间活动	12:35~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	校本课程	化学	体育与健康	校本课程	语文
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	思想政治	语文	体育与健康	英语	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	校本课程	思想政治	艺术	校本课程
大课间	15:30 ~16:00					
第八节	16:00 ~16:40	校本课程		校本课程	校本课程	

第 15 周

2025-2026 下学期 高一 (5) 班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	英语	体育与健康	校本课程	语文	物理
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	校本课程	信息技术	生物学	信息技术	数学
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	地理	历史	校本课程	校本课程	英语
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	语文	数学	校本课程	校本课程	体育与健康
午餐	11:40~12:05					
午会	12:05~12:35					
午间活动	12:35~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	校本课程	化学	体育与健康	校本课程	语文
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	思想政治	语文	体育与健康	英语	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	校本课程	思想政治	艺术	校本课程
大课间	15:30 ~16:00					
第八节	16:00 ~16:40	校本课程		校本课程	校本课程	

第 16 周

2025-2026 下学期 高一 (5) 班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	英语	期末考试	期末考试	期末考试	端午放假
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	校本课程				
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	地理				
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	语文				
午餐	11:40~12:05					
午会	12:05~12:35					
午间活动	12:35~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	校本课程				
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	思想政治				
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理				
大课间	15:30 ~16:00					
第八节	16:00 ~16:40	校本课程				

第 17 周

2025-2026 下学期 高一 (5) 班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	英语	体育与健康	校本课程	语文	物理
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	校本课程	信息技术	生物学	信息技术	数学
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	地理	历史	校本课程	校本课程	英语
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	语文	数学	校本课程	校本课程	体育与健康
午餐	11:40~12:05					
午会	12:05~12:35					
午间活动	12:35~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	校本课程	化学	体育与健康	校本课程	语文
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	思想政治	语文	体育与健康	英语	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	校本课程	思想政治	艺术	校本课程
大课间	15:30 ~16:00					
第八节	16:00 ~16:40	校本课程		校本课程	校本课程	

第 18 周

2025-2026 下学期 高一 (5) 班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	英语	体育与健康	校本课程	语文	物理
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	校本课程	信息技术	生物学	信息技术	数学
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	地理	历史	校本课程	校本课程	英语
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	语文	数学	校本课程	校本课程	体育与健康
午餐	11:40~12:05					
午会	12:05~12:35					
午间活动	12:35~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	校本课程	化学	体育与健康	校本课程	语文
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	思想政治	语文	体育与健康	英语	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	校本课程	思想政治	艺术	校本课程
大课间	15:30 ~16:00					
第八节	16:00 ~16:40	校本课程		校本课程	校本课程	